Alimentazione biologica

Vita & Natura

MANGIARE BENE • I PRODOTTI NATURALI

SPECIALE A CURA DELLA A.MANZONI & C. PUBBLICITA'

I «dieci comandamenti» dell'Istituto di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione consigliati per mantenersi in salute

Come mangiare più sano e stare meglio

Tanto movimento, cereali, ortaggi, frutta, pane e pasta, pesce e pochi grassi

MANGIARE meglio, e con gusto, proteggendo comunque la propria salute è possibile, rispettando dieci «comandamenti». Sono le semplici regole indicate nelle nuove Linee guida per una Sana Alimentazione, elaborate dal gruppo di esperti costituto presso l' Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (Inran), presieduto da Marcello Ticca, e trasmesse nello scorso mese di maggio (ma non ancora pubblicizzate), al ministero delle Politiche Agricole. Ecco una sintesi dei consigli degli esperti per star bene senza mortificare il gusto e il piacere della buona tavola: 1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo. Pesati almeno una volta al mese. Abituati a muoverti di più ogni giorno: cammina, sali e scendi le scale, svolgi piccoli lavori domestici. In caso di sovrappeso consulta il medico, riduci le entrate energetiche mangiando meno e aumenta le uscite energetiche svolgendo una maggiore attività fisica. In caso di sottopeso consulta il medico, mantieni un giusto livello di attività fisica e un'alimentazione equilibrata. Evita diete drastiche del tipo "fai da te", che possono essere dannose. 2. Più cereali, legumi, ortaggi e frutta. Consuma quotidianamente più porzioni di ortaggi e frutta fresca, e aumenta il consumo di legumi sia freschi che secchi, avendo sempre cura di limitare le aggiunte di oli e di grassi.

Consuma regolarmente pane, pasta, riso, ed altri cerali (meglio se integrali), évitando condimenti grassi. 3. I grassi: scegli la qualità e limita la quantità. Modera la quantità di grassi ed oli che usi per condire e cucinare. Limita il consumo di grassi da condimento di origine animale (burro, lardo, strutto, panna). Preferisce quelli di origine vegetale (soprattutto olio extravergine di oliva e oli di semi). Non eccedere nel consumo di alimenti fritti.

Mangia più spesso il pesce, sia fresco che surgelato (2-3 volte a settimana). Tra le carni preferisci quelle magre. Se ti piacciono le uova, ne puoi mangiare fino a 4 per settimana. Scegli latte scremato o parzialmente scremato. Tutti i formaggi contengono quantità elevate di grassi: scegli quelli più magri, oppure consumane porzioni più piccole.

4. Zuccheri, dolci, bevande zuccherate: nei giusti limiti. Modera il consumo di alimenti e bevande dolci. Tra i dolci preferisci quelli che contengono meno grassi e zucchero e più amido, come ad esempio biscotti, torte non farcite. Utilizza in quantità controllata marmellate, confetture di frutta, miele e creme. Limita i prodotti che si attaccano sui denti, come caramelle e torroni. Lava i denti dopo il consumo.

5. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza. Asseconda sempre il senso di sete e tenta di anticiparlo, bevendo 1,5-2 litri d'acqua al giorno, frequentemente e in piccole quantità. E' sbagliato non bere per il timore di sudare o di ingrassare. Dopo l'attività fisica bevi per reintegrare le perdite della sudorazione.

6. Il sale? Meglio poco. Riduci l'uso di sale sia a tavola che in cucina. Preferisci al sale comune il sale iodato. Limita i condimenti contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, senape). Insaporisci i cibi con erbe aromatiche (aglio, cipolla, basilico, prezzemolo) e spezie (pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano). Esalta il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto.

7. Bevande alcoliche: se sì solo in quantità controllata. Se desideri consumare bevande alcoliche fallo con moderazione durante i pasti, o in ogni caso immediatamente dopo mangiato. Preferisci quelle a basso tenore alcolico (vino e birra). Evita l'alcol durante l'infanzia, l'adolescenza, l'allattamento, riducila se sei anziano. Riduci od elimina l'assunzione di alcol se sei in sovrappeso o obeso o se presenti una familiarità per diabete e obesità.

8. Varia spesso le tue scelte a tavola. Scegli porzioni di alimenti appartenenti a tutti i diversi gruppi nutritivi, alternandoli nei vari pasti della giornata.

9. Consigli speciali per persone speciali. In gravidanza evita aumenti eccessivi di peso e fai attenzione a coprire i tuoi aumentati fabbisogni in proteine, calcio, ferro, folati e acqua. Durante l'allattamento segui un'alimentazione varia ricca di acqua, vegetali freschi, pesce, latte e derivati, che ti aiuterà a star bene e a produrre un latte adatto alle esigenze del neonato. Se sei un bambino, consuma la prima colazione, suddividi la tua alimentazione nel corso della giornata e scegli più spesso ortaggi e frutta. Evita troppi dolci e bevande gasate. Se sei un adolescente evita schemi alimentari particolarmente squilibrati solo perchè «di moda». Fai particolare attenzione, specialmente se sei una ragazza, a coprire i bisogni in ferro e calcio. Se sei una donna in menopausa pratica una maggiore attività motoria e impara a non squilibrare mai la dieta. Non esagerare con latte e formaggi. Ricorda che anche in menopausa il sovrappeso e l'obesità, la sedentarietà, la stitichezza, il fumo di sigaretta e l'abuso di alcol sono importanti fattori di rischio. Se sei un anziano, distribuisci la dieta nella giornata e fai le stesse scelte alimentari che si consigliano ai più giovani. Bevi tanta acqua.

10. La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te. Varia le scelte di alimenti. Fai attenzione alle conserve casalinghe. Non lasciare raffreddare un alimento già cotto fuori dal frigorifero a lungo e senza coprirlo. Non scongelare gli alimenti di origine animale a temperatura ambiente. Evita il contatto nel frigorifero tra alimenti diversi. Non avere eccessiva fiducia nella capacità del frigorifero di conservare a lungo i cibi.

Mangiare bene, mangiare sano: oggi è il comandamento della buona tavola

Norme dell'Europa sulla «tracciabilità»

L'etichetta sulla scatola diventa carta d'identità

CHE COSA vuol dire «tracciabilità»? Significa che sull'etichetta degli alimenti non basta mettere l'elenco generico dei componenti ma ci deve essere la storia dei prodotti dalla loro origine. «Verdure», «carne di suino», «farine di frumento», ecc. sono diciture non più sufficienti. Con la legge europea a regime tra breve bisognerà scrivere da dove vengono le verdure, come sono state coltivate, ecc. La risoluzione Ue ammette alcuni tipi di Ogm con una tolleranza percentuale dello 0.9 per cento (il principio della contaminazione accidentale). Per la carne, oltre all'etichetta specifica se l'animale è stato allevato biologicamente, c'è l'apposita documentazione che indica il tipo di bestia, la data e la località di nascita, quella di allevamento, la data e il luogo della macellazione. Non dovrà essere indicato se il tipo di mangime con cui la bestia è stata alimentata era naturale o geneticamente modificato. Lo stesso per il latte e le uova. Il principio della «tracciabilità» è già applicato anche per il pesce: nome scientifico, pescato o allevato, in quale mare o in acqua dolce.

Il segreto della bontà? Il prodotto genuino

Ecco chi garantisce

I controlli delegati a enti e associazioni

I CONTROLLI. Sono quelli che ci garantiscono salubrità e qualità degli alimenti. In Italia gli enti privati a cui lo Stato ha delegato il controllo sull'agricoltura biologica sono 11. Ciascuno ha una sua sigla. Se sulla confezione non c'è una di queste sigle, il prodotto non è biologico. Ecco i nomi, e il codice, di questi controllori: Aiab, Associazione italiana per l'agricoltura biologica, codice **IT AIB**; Associazione Suolo e Salute, **IT ASS**; Bioagricoop, **IT BAC**; Bios, **IT BIO**; Ccpb, Consorzio per il controllo dei prodotti biologici, **IT CPB**; Codex, **IT CDX**; Ecococert Italia, **IT ECO**; Istituto mediterraneo di certificazione, **IT IMC**; QC & I, Quality assurence system international services, **IT QCI**. L'agricoltura biodinamica Demeter, marchio associativo, ora è sorvegliata da Codex.

Non è biologica l'agricoltura integrata: il metodo riduce i trattamenti chimici del 20-30 per cento nelle fasi precedenti la raccolta, e integra le coltivazioni con l'immissione sul campo di animali o insetti antagonisti dei parassiti.

Recentemente da Aiab è nata Icea, Istituto per la Certificazione Etica e Ambientale, che fa parte del sistema di controllo e riunisce i soggetti che operano nel campo dello sviluppo etico e sostenibile. I soci fondatori sono Aiab per l'agricoltura biologica, Acu (associazione di consumatori e utenti), Demeter per l'agricoltura biodinamica, Anab per l'architettura bio-ecologioca, Bpe per la finanza etica.

racchetta da tennis, accappatoio, asciugamano, bagnoschiuma, shampoo, balsamo, rasoio, crema da barba, dopobarba, spazzola, asciugacapelli, pettine, ciabatte, gel, penna, bottiglietta d'acqua, pantaloncini, calzettoni, maglietta, scarpe da tennis, polsino, tuta, fascetta, palline, cappellino, documenti, boxer, libro, portafoglio, telefonino, palmare, agenda, occhiali da sole, chiavi di casa, giornale, tessera del circolo, lettore mp3, fazzoletti di carta, burro di cacao, carica batteria, sigarette, taccuino, accendino, biglietto da visita del ristorante, Intelligent Key. MICRATTITUDE.

NEW MICRA. TUA DA 99 € AL MESE, CHIAVI IN BORSA.

NISSAN MICRA. ENTRI IN AUTO E PARTI SENZA MAI USARE LE CHIAVI.

Nissan presenta la nuova Micra, l'unica city car con Intelligent Key: si apre, si accende e si chiude senza mai tirare fuori le chiavi dalla borsa. Nei nuovi colori PAPRIKA e BEANS, Micra è sempre più divertente da guidare, grazie al servosterzo elettrico con il raggio di sterzata più piccolo della categoria.
Disponibile nelle motorizzazioni 1.0, 1.2, 1.4, tutti 16V e il nuovo 1.5 dCi Turbodiesel Common Rail da 65 e 82 Cv, Micra oggi è tua a partire da 10.400 €, chiavi in tasca, con ABS e 4 Airbag di serie.

DO YOU SPEAK MICRA?

VIENI A SCOPRIRLA DA:

DIMENSIONE 3000

CONCESSIONARIA NISSAN PER TRIESTE - MONFALCONE - GORIZIA - CERVIGNANO

TRIESTE	Via Flavia, 118	Tel. 040.2821128
MONFALCONE	Via Boito, 30	Tel. 0481.412837
GORIZIA	Via 3ª Armata, 95	Tel. 0481.523574
CERVIGNANO	Via Aquileia, 108	Tel. 0431.35159

MICRATTITUDE

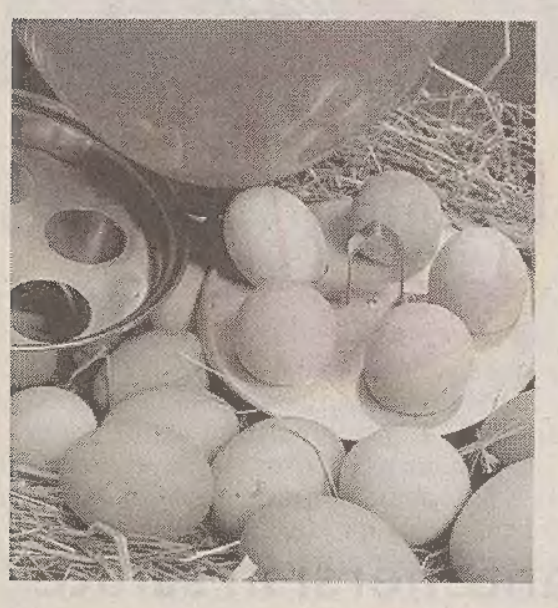
TUA DA 10.400 €
CON MICRORATE DA 99 € AL MESE

*Esempio di finanziamento: Micra 1.0 3p listino 10.400 €. Anticipo 5.013 €, 60 rate da 99 €. TAN 3,95% TAEG 5,66%. Spese gestione pratica 150 €, imposta di bollo 10,33 €. Salvo approvazione Nissan Finanziaria.

NISSAN SHIFT_expectations

Vita&Natura

Inserto a cura Manzoni & C. SpA Pubblicità

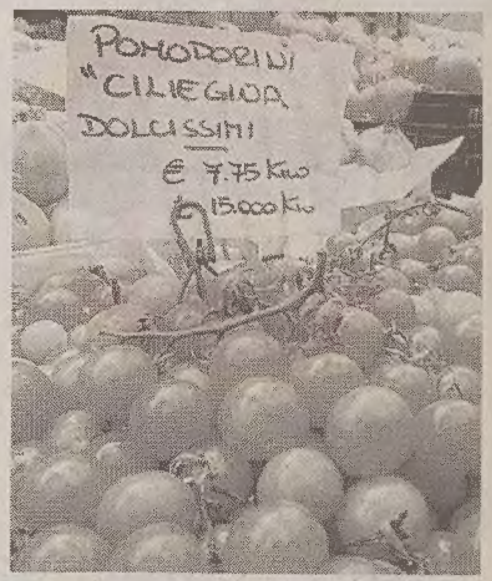


L'uovo, alimento importante

I ristoratori e gli alimenti biologici

Parlano gli addetti ai lavori
La star e il professionista:
«Solo prodotti di qualità»

Il buon ristoratore va a fare la spesa personalmente scegliendo i prodotti migliori



Ortaggi freschi

La ricerca del meglio

Una moda che mantiene in salute

FORSE ci siamo. Dopo anni di americanizzazione, un consumismo orientato soprattutto all'apparire (auto, abbigliamento, vacanze pazze, ecc.), gli italiani stanno riscoprendo la cultura del mangiare e bere bene. Tutti cercano di scoprire il "tesoro", quei giacimenti golosi dove si trova il prodotto tipico, il formaggio e i salami come li faceva il nonno. La ricerca prosegue con il ristorante dove si mangia sano, il vino supergenuino, l'olio più saporito e fruttato.

Avanzano le produzioni biologiche, e il rifiuto dell'omologazione del gusto "spinge" le cucine regionali italiane, l'agricoltura e il turismo.

Le massaie, forse prima ancora dei gourmets, hanno scoperto i prodotti biologici, e i supermercati lo hano capito. Da qualche tempo persino i «forzati del panino» della pausa di mezzogiorno si orientano su alimenti sani: insalata, pomodori, mozzarelle, prosciutto e speck, pizza, pastasciutta, ecc. In sintesi, quella che si chiama dieta mediterranea a base di grano, riso, pesce, carni bianche, ortaggi, verdure, formaggi e olio d'oliva. Una dieta che gli americani ci invidiano: protegge dal colesterolo, favorisce le difese contro l'arteriosclerosi, limita l'ipertensione.

«Tre stelle» per lo spirito

Per la buona cucina solo alimenti al top

MANGIARE "bene" anche al ristorante. Le virgolette le abbiamo messe per specificare che bene **significa** sano, **cioè con alimenti esenti da Ogm, pesticidi, antimuffa, ecc. Ristoranti che usano prodotti completamente biologici ce ne sono pochissimi, e per gli ipercritici forse nemmeno uno. «Il biologico integrale è quasi impossibile», dice Massimiliano Alajmo, chef de Le Calandre di Padova, 29 anni, il più giovane «3 stelle» della Guida Michelin della storia.**

«Tutto è certificato, ma... L'intenzione dello chef può essere massima, la sua onestà cristallina, tuttavia la garanzia sull'origine degli alimenti non è nelle sue certezze, visto che neppure le leggi italiane o europee si avvicinano a questo livello ma ancora non possono darla per assoluta. Io credo — prosegue Alajmo — che sia invece abbastanza facile al ristorante mangiare vegetariano: un risotto con asparagi, una pasta con le verdure, uno sformato di zucchine, ecc.». Dando per scontato che i vegetali e ogni altro ingrediente siano di primordine, forniti dall'ortolano e dal grossista di fiducia.

Alajmo, una curiosità: cosa vuol dire per lei "mangiare bene", come dicono gli avventori di ristoranti e trattorie?

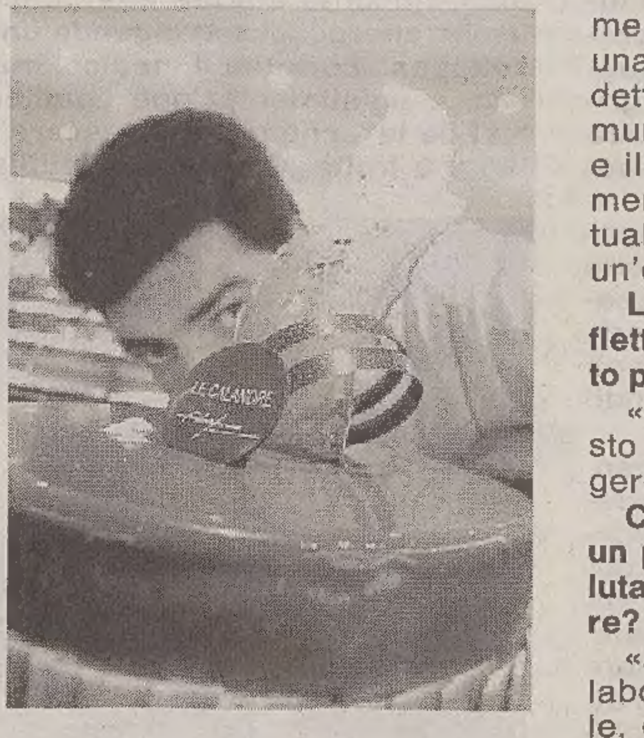
«Il detto è soggettivo. Essere soddisfatti da un piatto dipende dalla cultura e dalle consuetudini. Per me un buon piatto è sostentamento del corpo e della mente. La mia ad esempio è una cucina ispirata, come ho detto, dalla mente, direi una comunicazione passionale tra me e il cliente, per fornirgli gli elementi per un'elevazione spirituale che lo aiuti a contemplare un'esistenza superiore».

La cucina come mezzo per riflettere sulla divinità, un supporto per la religiosità?

«Sì, proprio così. Anche questo mezzo è buono per raggiungere un fine buono.»

Come si giudica la bontà di un piatto? Quali elementi di valutazione si debbono possedere?

«Abbiamo a disposizione un laboratorio chimico eccezionale, completo di ogni attrezzatura: il nostro palato.



Massimiliano Alajmo

Il segreto del cuoco: la freschezza e il fuoco

Il suo pesce è bio. Biologico quanto lo possono essere i fondali rocciosi della Costiera amalfitana, dove molluschi e crostacei abbondano tra le scogliere e le alici sono una gloria locale e da Cetara vanno in tutto il mondo.

Giuseppe Bracciale, 38 anni di Torre del Greco, una lunga esperienza in Germania, a Torino, Milano, Roma, in Toscana e in decine di altri luoghi in Italia, è lo chef di cucina del «Padreterno» di Salerno. Il nome è un programma: il pesce cucinato nel locale è degno dell'Empireo. «Un nome che abbiamo "ereditato", i concorrenti dicono che siamo presuntuosi, ma noi — sostengono con calore tutto campano Peppe e Ciro, i proprietari-maîtres di sala del ristorante — cerchiamo di onorarlo». Bracciale, Peppe per gli amici, sulla cucina ha idee chiarissime. «Mangiare bene? Dipende dal cuoco, e allora è facile: prodotti freschi e naturali, cotture semplici o complesse ma appropriate, e il gioco è fatto».

E il biologico?

«Il fresco, il naturale. Con etichetta "bio" o meno, ma secondo la coscienza del cuoco. Che poi vuol dire professionalità. Il segreto è trovare la cottura più idonea: con i buoni alimenti se il piatto non piace è solo colpa del cuoco».

Mi faccia un esempio.

«A Torino, a Milano, a Treviso come a Modena, ci sono i prodotti giusti, carni bianche e rosse, asparagi, salumi e radicchi, formaggi e salumi di qualità. Il successo del piatto è assicurato in partenza, ma occorre perizia e attenzione nella cottura. Per il nostro pescato, qualunque varietà, l'abilità nel confezionare la pietanza sta nel trovare abbinamenti di gusti armonici. Ma, soprattutto, nell'avere l'umiltà di non voler strafare con l'abbinamento di sapori inopportuni. Cotture semplici, la brace e il forno sono i migliori alleati dello chef: la qualità fa il resto.

Il bio conquista i mercati

L'AGRICOLTURA biologica nel 2002 e nei primi mesi del 2003 è ancora cresciuta, dopo il grande balzo riscontrato nel 2001. Merito anche dei supermercati che hanno assecondato la domanda di prodotti sani e naturali da parte della massaie.

Secondo i dati della federazione che associa 7 dei nove organismi di controllo italiani, le aziende biologiche alla fine del giugno scorso erano salite a circa 70 mila, contro le 60 mila censite alla fine del 2000. Se le leggi italiane assicurassero ai produttori italiani le stesse condizioni favorevoli che proteggono gli agricoltori biologici europei, l'incremento potrebbe essere ancora maggiore.

La superficie attualmente coltivata con metodi di agricoltura biologica risulta di un milione e 40 mila 86 ettari. Nel 1999 le aziende biologiche erano 49.188, salite a 54.674 nel 2000, con un incremento dell'11 per cento. Nella cifra sono comprese le aziende agricole, i produttori-trasformatori nel numero di 1.330, i trasformatori (2.817) e gli importatori (67). Gli operatori biologici sono per il 67% al Sud, per il 12 per cento al Centro e per il 21% nel Nord. Al Sud prevalgono i produttori (70%), al Nord i trasformatori (48%) e gli importatori (90%).

IL NAPPO Azienda Agricola
Colli Orientali del Friuli
Buona Pasqua a tutti
I grandi vini dal produttore al consumatore
Dai vigneti delle rinomate COLLINE FRIULANE di Spessa di Cividale, l'Azienda Agricola IL NAPPO propone una vasta gamma di VINI DOC SELEZIONATI, in DAMIGIANA e BOTTIGLIA, e originali idee regalo per una ricorrenza particolare, una cena tra amici o ... consumo giornaliero a prezzi "dal Produttore al Consumatore"
Vi aspettiamo per degustarli assieme!!!
Confezioni regalo pasquali
I nostri spacci sono a vostra disposizione anche per consegne a domicilio
TRIESTE tel. 040.635632
TRIESTE tel. 040.630969
NUOVO UDINE Viale Tricesimo, 7d tel. 0432 481770 a 100 mt. da Piazzale Chiavris
UDINE Piazzale D'Annunzio, 6-8 tel. 0432.25543
PORDENONE tel. 0434.366022
visita il nostro sito: www.ilnappovini.it

C.O.N.I. FIJLKAM LIBERTAS
POLISPORTIVA LIBERTAS
JUDO CLUB A&R
JUDO - BODY BUILDING - FITNESS
NUOVA PALESTRA - CORSI DI TUTTI I TIPI
JUDO - DIFESA PERSONALE - AIKIDO - AEROBICA - FITNESS E GINNASTICA TRADIZIONALE - BODY BUILDING
30 ANNI DI ATTIVITÀ
APERTI 7 GIORNI SU 7 (OGNI GIORNO 9-22,30 - SAB 9-19 - DOM 9-13)
PARCHEGGIO SEMPRE CUSTODITO - AMBIENTE CLIMATIZZATO
TRIESTE - VIA FLAVIA, 9 (ex cinema LUMIERE) Tel. 040 813375

per prenotazioni
Aperti anche oggi mercoledì pomeriggio dalle 17.00 alle 19.30
Delizie
Vitellone Brasato
Millefoglie
Coscia d'Anatra arrostita
Coscia di Coniglio arrostita
Polpettone variegato
Cosciotto d'Agnello al forno
Torta dell'Angelo
Torta rustica con gli Asparagi
Specialità
I Valdostani
Ravioli Sardi
Tortelli Pasquali
Panzerotti Trevisani
Agnolotti Piemontesi
Dischetti con Manzo Brasato
Cuoricini Mariabologna
Panzerotti con gli Asparagi
Assaggio Pasquale: Raviolini di carne. La confezione da 1 kg a € 10,80
VIA BATTISTI, 7 - TEL. 040-368166

LA DIETA MEDITERRANEA CAPOLAVORO DEL GUSTO

I piatti della tradizione sono i migliori ma devono essere confezionati con perizia usando i prodotti tipici del territorio

Con gli alimenti freschi secondo stagione il gioco è presto fatto

Quando il ristorante vi pare caro pensate al conto della vostra spesa

I BUONI prodotti pretendono la buona cucina. Nell'abbinamento tra il campo e il fornello nasce quel capolavoro che il mondo intero ci invidia: la cucina regionale italiana. In linea di massima, una gastronomia povera, che proprio nell'esaltazione della materia prima sana e genuina ma di scarso valore, come un tempo erano ortaggi, cereali, frattaglie animali, ha toccato attraverso il genio e la fantasia le vette più alte del buon gusto.

Per mangiare bene un buon ricettario non basta. Oltre ai prodotti freschi e non inquinati, rigorosamente locali e mai fuori stagione, ci vogliono anche cuochi capaci, dotati non solo della conoscenza perfetta delle qualità organolettiche delle tecniche di cottura ma anche di una buona biblioteca. Non si cucina con il libro ma almeno si risparmiano improbabili e antistorici accostamenti nel piatto. In generale, la ristorazione italiana sta dalla parte giusta. Con i distinguo necessari. Prima di tutto occorre definire l'articolazione dei settori della ristorazione. Si può fare, con in mente un preciso concetto: non si mangia bene spendendo poco. I buoni prodotti costano cari e il bravo professionista pretende una retribuzione adeguata alla sua arte. Chiarito questo concetto, vediamo gli altri fattori di qualità.

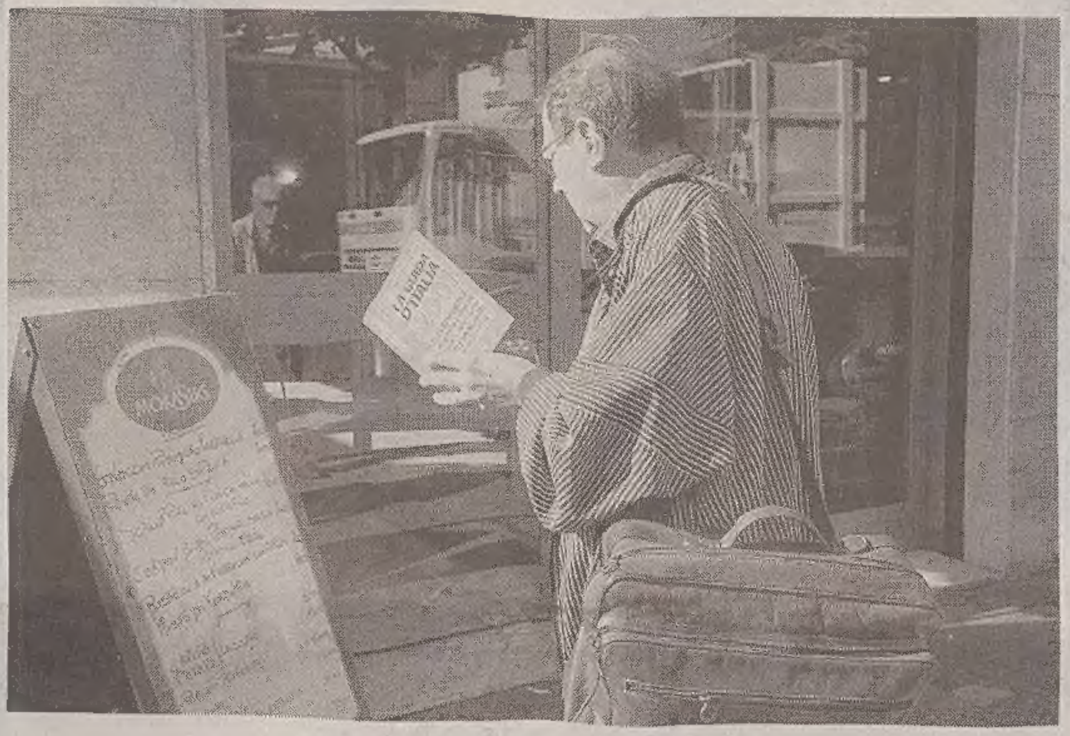
Ristoranti e trattorie. Tralasciamo la massa: si spende poco e si ha poco. Purtroppo molte volte si paga anche molto. Se però sapete distinguere, in una esigua tranche di locali potrete avere piacevoli sorprese: buon cibo, ottima confezione e prezzi onesti, cioè equilibrati tra qualità e prezzo. Come si fa? Semplicissimo. Pensate a quando andate a fare la spesa, a quanto pagate la carne o le verdure di prima qualità garantita; aggiungete sul conto la retribuzione del cuoco e dei suoi aiutanti, la remunerazione del capitale investito e il compenso per il titolare, le spese generali presunte, e il conto è presto fatto.

Le pizzerie. Sono la base della ristorazione economica e popolare. Ci sono quelle migliori e altre meno. Tutte comunque che forniscono cibi in linea generale confezionati con prodotti industriali, salvo che in Campania dove la mozzarella è Doc.

Ristoranti etnici. Sono locali economici ma i prodotti spesso o non sono idonei o sono stati importati quando andavate ancora all'asilo. Insomma, è una questione di gusti. Fanno eccezioni i giapponesi che servono «sushi», pesce crudo: deve essere freschissimo, di qualità, e allora costa caro.

La guida «Espresso» alla buona tavola

Buono, perchè è sano



La Guida ai ristoranti de «L'Espresso» per mangiare bene

MANGIARE bene. Il concetto è soggettivo. Per qualcuno vale la quantità, per altri la presentazione. Alcuni si entusiasmano per i piatti che evocano l'infanzia. Un concetto pertinente alla scelta del ristorante è il rapporto qualità-prezzo. Ma non basta. C'è un nuovo parametro per valutare se la cucina è "buona" o "cattiva". «Buona» vuol dire "sana". Un altro valore è facilmente identificabile:la cucina è "buona" quando è "piacevole". Per sceglie-re, consultate la guida de L'Espresso «I ristoranti d'Italia».

I piatti tipici delle regioni italiane

Sul tavolo pietanze da re ma solo se scegliete i prodotti del territorio

DA TURISTI o a casa, cosa mettono in tavola gli italiani? Piatti tipici, sicuramente, quelli che cucinavano la nonna e la mamma. A pranzo mangiano magari panini al fast food, ma a cena o alla domenica sono tutti nazionalisti. Vediamo quali sono i manicaretti cucinati con prodotti di forte identità territoriale. Impossibile elencarli tutti, la cucina italiana è la somma di formidabili cucine regionali, in cui le preparazioni si diversificano, si scambiano o si confondono in mille sfumature. Pensate solo a quante sono le varianti della pasta e fagioli, ogni regione italiana ne ha una sua versione. Una ricchezza incredibile.

In ogni regione rifioriscono i «piatti della nonna»

A cominciare dagli antipasti: i prosciutti o i salumi di Friuli, Veneto, Trentino, Emilia, Lombardia, Toscana, Sardegna, Campania e Abruzzo. A scelta, altre prelibatezze: lo speck dell'Alto Adige, la finocchiona toscana, le ventricine teramane e la mortadella di Campotosto, il salame e il prosciutto di cinghiale della Sardegna. Senza dimenticare ciccioli, mortadella, zampone e cotechini emiliano-lombardi.

Il piatto caldo di pesce (branzino, totano, polpo, cozze, vongole e scampi), condito con olio extravergine di oliva, aglio, prezzemolo e sale, è tipico di Livorno, dell'Elba, della Sardegna, di Pescara e di Salerno. Le lumache le troviamo a Belluno e Nuoro.

Una lotta per il primato tra spaghetti, vermicelli, tagliatelle, ziti, cavatelli, tortellini e lasagne al forno. Tutti piatti a cui dà un tocco finale il formaggio. Qui c'è da sbizzarrirsi: grana parmigiano reggiano, padano, Vezzena e Montasio, Asiago, pecorino. Il risotto, poi, è universale. Un tocco di esotismo con il cuscuso, il cacciucco e le minestre con le seppie, che con triglie e cèe nobilitano la cucina italiana.

Veniamo ai secondi. Stinco al forno in Alto Adige e in Friuli Venezia Giulia, arrosticini di pecora in Abruzzo, arista di maiale, bolliti alla padovana. Una varietà infinita di preparazioni con carni rosse, pollame e verdure: asparagi, carciofi, cavoli, insalate. E poi il coniglio, arrosto, al pomodoro, con le olive, al rosmarino e basilico, in tutte le regioni; con l'agnello, l'oca, l'anatra, il maiale, il vitello, il coniglio è una delle colonne della dieta mediterranea. Imbarazzo anche per il pesce, i molluschi e i crostacei: dall'Adriatico al Tirreno brodetti, grigliate, zuppe, cartocci. Ricordate solo che dovete saper scegliere: mai pesci "impossibili" nel mare del luogo dove vi trovate. E per finire? Un mare di frutta e verdure.

la casa del latte
SUPERMERCATO DEL BIANCO

Buona Pasqua

DA NOI L'EURO VALE TANTO

Dal 7 al 10 aprile
COTTO CALDO PRINCIPE
€ 0,89/etto

Inoltre:
SABATO 10
(vigilia di Pasqua)
ogni etto di Cotto Principe

1 coppia di Vienna PRINCIPE WUNDER 100 gr. in OMAGGIO

Gruppo Commerciale MAXILAT s.r.l. - TRIESTE - via G. Carducci, 34/b - piazza del Perugino, 7/f - via Stock, 1/a (Roiano)

Climatizzatori Mitsubishi Electric
MITSUBISHI ELECTRIC
Unità interna Serie VW
*Unità interna MSC 07/09 WV
Il ritratto della salute.
Pensa al tuo benessere: ricrea il tuo ambiente naturale.
Essere sempre in forma e in salute oggi è più facile, con i nuovissimi climatizzatori Mitsubishi Electric. Supersilenziosi (Solo 25 dB*), eleganti e di tecnologia superiore, ti faranno riscoprire ogni giorno il piacere di un'atmosfera sana e rigenerante, grazie ai tre livelli di filtrazione dell'aria e risparmiare fino al 20% di energia con la funzione "ECONO COOL". In più niente sbalzi di temperatura grazie al sistema Fuzzy Logic "I FEEL".
Con i climatizzatori Mitsubishi Electric, il benessere che cerchi è già a casa tua.
GARANZIA 2+1 ANNI
1 anno in più sulle parti di ricambio rispetto alla D.E. 1999/44/CE
Mitsubishi Electric Quality
www.mitsubishielectric.it
Tutte le novità martedì 20 aprile
sEt In® S.p.A.
Via Flavia, 35 - Trieste
Tel. 040 8323451 - Fax 040 8324826
dal LUNEDI' al SABATO
8:30-12:30 / 14:30-18:30
VIA FLAVIA, 35
MITSUBISHI ELECTRIC
CLIMATIZZAZIONE